MAMA

IssueNo 4 NEWSPAPER FOR PARENTS November, 2013



Как уберечь зрение малыша?

Перед поступлением в детский сад, мама привела трехлетнего Диму на диспансеризацию в поликлинику. В результате проверки зрения у окулиста, был выявлен факт развития сильной дальнозоркости: 5,5 диоптрии на правом глазу и 6,5 диоптрии на левом. Родители были неприятно удивлены этим обстоятельством - они никогда не замечали, что сын плохо видит. Но как ни странно, несмотря на то, что установленная степень

Продолжение на стр. 8-9

Будте осторожны при покупке куриного мяса!

Штат Вашингтон, 7 октября 2013 г. Министерство сельского хозяйства США (USDA) подтверждает, что недавние случаи заболеваний Сальмонеллой Гейдельберга связаны с употреблением в пищу куриных продуктов, выпускаемых фермой Фостер. На данный момент в ходе расследования выяснилось, что на заражённых продуктах на упаковке может стоять одна из следующих товарных маркировок класса USDA:

- «P6137»
- «P6137A»
- «P7632»

Продолжение на стр. 2



Читайте Анекдоды и Смешные истории!

стр.7

Free

Бесплатная газета «МАМА» только для Вас!

ГРАНАТ И КЛЮКВА - НЕ ТОЛЬКО КРАСИВО, НО И ОЧЕНЬ ВКУСНО И ПИТАТЕЛЬНО!

Гранат и клюква не только радуют нас своей яркой окраской, но и являются одними из самых ценных пищевых растений, нескончаемыми источниками полезных витаминов и важных микроэлементов. Ниже приведены несколько советов по уходу за своим здоровьем с помощью целебных свойств этих чудесных ягод:



1. "Побалуем" свои суставы.
Ежедневно съедая половинку граната в день, вы будете получать 14 процентов от суточной нормы витамина K. Если ваш организм на протяжении длительного периода времени испытывает нехватку этого витамина, то это может привести к повышению риска развития остеоартрита суставов.

2. Поднимаем уровень «хорошего» холестерина.
Результаты исследований, проведенные учеными из Университета Скрантона, показали, что у людей с повышенным содержанием холестерина, каждодневно выпивающих по три стакана клюквенного напитка, наблюдалось значительное повышение уровня «хорошего» холестерина.

3. Возвращаем нашим деснам здоровье и силу. Ученые из Университета штата Огайо, пришли к выводу, что полоскание рта трижды в день гранатовым экстрактом в течение месяца значительно снижает риск развития гингивита у взрослых.

4. Скажем «нет» циститу!
Клюквенный сок является отличным средством профилактики цистита. С целью предотвращения инфекционных заболеваний мочевыводящих путей, необходимо остановить прикрепление кишечных палочек к их стенкам. Клюквенный сок и здесь придет нам на помощь, вымывая эти палочки из организма с мочой. Однако, при закреплении этих бактерий на стенках мочевыводящих путей, клюква не поможет. Этот сок используется в превентивных целях, поэтому при непроходящих симптомах цистита необходимо обратиться к врачу.

5. Холим и лелеем свое сердце.
По данным исследования, опубликованным в журнале «Клиникал нутришн», у больных атеросклерозом, употребляющим в течение года гранатовый сок, было зафиксировано значительно снижение систолического давления на 12%.

Автор: Маргарет Ниринг

Будте осторожны при покупке куриного мяса! *(продолжение)*

Главным образом, эти товары поступили в продажу в торговых точках Калифорнии, Орегона и Вашингтона. В октябре, общей сложностью в 18-ти штатах, было зарегистрировано 278 случаев заболевания сальмонеллёзом. В ходе расследования выяснилось, что наиболее вероятным источником вспышки инфицирования сальмонеллой Гейдельберга, могло послужить употребление в пищу куриного мяса, произведённого на заводах фермы Фостер. Расследование продолжается.

Министерство здравоохранения США напоминает, что употребление в пищу продуктов питания, заражённые сальмонеллой, может вызвать сальмонеллез, одно из наиболее распространенных пищевых отравлений бактериального или микробного происхождения. Это заболевание крайне опасно для людей с ослабленной иммунной системой, младенцев, пожилых людей, лиц с ВИЧ-инфекцией , а также тех, кто проходит химиотерапию. Наиболее распространенными симптомами сальмонеллеза являются диарея, боль в животе и лихорадка, продолжающаяся в течение промежутка времени от 8 до 72 часов. Дополнительными симптомами могут быть озноб, головная боль, тошнота и рвота, которая может длиться до семи дней.

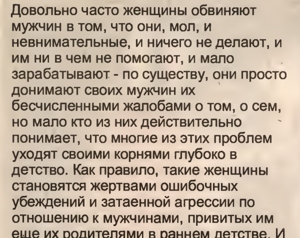
По всем вопросам относительно продовольственной безопасности можно получить полную консультацию. Обращаться в: USDA горячая линия 1-888-MPHotline (1-888-674-6854)

Информация предоставлена Министерством Сельского Хозяйства США (United States Department of Agriculture). Следите за новостями про куриное мясо на вебсайте: www.fsis.usda.gov

Как разобраться в отношениях с мужчиной?

Рубрика «Язык любви» адресована как одиноким, так и замужним женщинам. Помочь женщине разобраться во всем, происходящем у нее в отношениях с мужчиной, понять, в чем же она неправа и в какой ситуации она правильно поступила, а также просто помочь вам разобраться со всем тем, что творится в вашей личной жизни - на все эти вопросы вам поможет ответить наша рубрика.
И, открывая эту рубрику, мы прежде всего начнем с того, откуда берут свое начало проблемы в человеческих взаимоотношениях.

Галина Этта—персональный тренер по постановке и достижению жизненных целей.
Тел.1 (206)841-8007



Довольно часто женщины обвиняют мужчин в том, что они, мол, и невнимательные, и ничего не делают, и им ни в чем не помогают, и мало зарабатывают - по существу, они просто донимают своих мужчин их бесчисленными жалобами о том, о сем, но мало кто из них действительно понимает, что многие из этих проблем уходят своими корнями глубоко в детство. Как правило, такие женщины становятся жертвами ошибочных убеждений и затаенной агрессии по отношению к мужчинами, привитых им еще их родителями в раннем детстве. И вот именно все это и мешает им построить гармоничные отношения во взрослой жизни.

Итак, давайте начнем с самого начала. **Практически все проблемы, трудности в общении с мужчинами, непонимание, обиды и агрессия, в том числе неуверенность в себе – все это берет начало в нашем детстве.** И если сейчас вы не можете встретить мужчину своей мечты или встречаетесь периодически с мужчинами, но вам попадаются всё «не те», или вы замужем, но вашу семейную жизнь вряд ли можно назвать счастливой, – практически все, происходящее с нами во взрослой жизни, берет начало в нашем детстве, в наших убеждениях.

Кстати, это касается не только отношений с мужчинами, но и всей вашей жизни в целом. Прообраз семейной жизни ваших родителей фактически является основой для таких жизненных событий и важных жизненных понятий, как ваш финансовый уровень жизни, степень вашей самореализации, и даже определяет то, как складываются ваши отношения с окружающими вас людьми.

Постарайтесь быть честны сами с собой при попытке ответа на следующий вопрос: "А достаточно ли счастливы и успешны ваши родители в браке, несмотря на долгую, совместно прожитую жизнь, чтобы стать примером для привнесения их поведенческих стратегий в мою жизнь?" Можно ведь что-то хорошее взять себе на заметку, а что-то может и не стоит принимать в расчет.

Если вы выросли в неполной семье, то в этом случае очень важно, какого мнения о мужчинах была ваша мама. И если она непрерывно старалась вбить в вашу голову навязчивую идею о том, что все мужики - “обидчики”, то скорее всего на вашем пути и будут встречаться такие же “обидчики”, о которых говорила вам ваша мама. И только потому, что она своими рассказами просто как бы "настроила" вас на неправильную волну.

Или может быть в вашей ситуации все складывается совсем наоборот? Ваши родители уже много лет живут вместе душа в душу, а у вас все никак не складываются отношения с противоположным полом? Или на подсознательном уровне отношения ваших родителей служат для вас эталоном взаимоотношений в семье и любое отклонение от этого вызывает у вас массу протеста или раздражение?
- О том, как повернуть вашу жизнь в лучшую сторону и стать счастливой и любимой, я и буду делиться с вами в этой



рубрике. И, **поверьте, на самом деле изменить свою жизнь и стать счастливой намного проще, чем это может показаться.** Ну а вашим первым шагом на пути к это станет то, что вам нужно будет перестать обвинять всех мужчин во всех смертных грехах, простить их даже если они причинили вам боль, проанализировать все произошедшее, осознать, что могло послужить этому причиной и, наконец, вынести из этого жизненный урок. Ну а, во-вторых, вам нужно будет начать действовать. И при этом самое главное – выбрать правильную стратегию вашего поведения, ну а всё остальное само собой приложится. Действовать же надо, начиная с вашего внутреннего "Я", производя коррекцию своих ошибочных убеждений в лучшую, более правильную сторону.

Возьмем пример из моей личной практики. В моей семье, отец всегда помнил, когда у моей мамы день рождения и всегда обстоятельно готовился к этому событию. Он с вечера покупал цветы, прятал от нее и рано утром, когда она просыпалась, букет цветов и подарок уже ждали ее на столе. И для меня это всегда служило проявлением любви, внимания и заботы. Когда я вышла замуж, то в свой первый день рождения случилось так, что мой муж совсем о нем забыл и не подготовил для меня ни сюрприза, ни подарка и я была, мягко говоря, в шоке. Конечно, я очень тогда на него обиделась, долго плакала и думала о том, что этот случай мой муж запомнит на всю оставшуюся жизнь. Ан нет. И на следующий год повторилась та же самая картина. И прошло очень много лет, пока я не смогла осознать тот факт, что не все мужчины помнят даты и способны устраивать грандиозные сюрпризы. Поэтому при приближении любой значительной даты, я стала очень мягко напоминать мужу о ней и намекать ему на то, что бы мне хотелось получить от него в подарок. Мой муж был безмерно счастлив и этот конфликт удачно разрешился сам собой.

Так что, повторю ещё раз – **работать необходимо сначала со своим внутрениим "Я"** и также стараться сформировать новые навыки общения и взаимодействия с мужчинами.

И поэтому мои рекомендации вам будут следующие - прежде всего, обратите внимание на то, какие ситуации вызывают у вас внутренний дискомфорт, на что вы обижаетесь, что вас раздражает. Проанализируйте причину этого дискомфорта. Может быть, ответ лежит на поверхности, и вы так себя ведете только потому, что это было принято в вашей семье и эту модель вы старательно пытаетесь перенести на свои взаимоотношения.

В следующем номере мы продолжим разговор о взаимоотношениях мужчины и женщины. Мы поговорим о том, как правильно дать понять вашему мужчине, что именно вам не нравится, что именно вас не устраивает в ваших с ним отношениях и как сделать так, чтобы он вас понял и, соответственно, никогда бы не повторял своих прошлых ошибок.

- Искренне Ваша,
Галина Этта.



New 2013 Toyota
Prius



$229.00+/month
for 36 months

New 2013 Toyota
Camry



$209.00+/month
for 36 months

New 2013 Toyota
Venza



$309.00+/month
for 36 months

New 2013 Toyota
RAV4



$239.00+/month
for 36 months

New 2013 Toyota
Highlander



$379.00+/month
for 36 months

New 2013 Toyota
Sienna



$309.00+/month
for 36 months



VERA ANATOLIY
Internet Sales & Leasing Consultant
Direct Line: 206-707-9449 (text welcome)

SHOWROOM HOURS
Mon-Sat 9-9 **Sun 10-8**



TOYOTA & SCION OF LAKE CITY
13355 Lake City Way NE
Seattle, WA 98125
206-366-3100
toyotaoflakecity.com
scionoflakecity.com
SeeDriveSmile.com
facebook.com/VeraAtToyotaOfLakeCity

Играем с детьми в «Уборку»

Татьяна Зайка , г. Исаква

В вашем доме давно царит полнейший бардак, вещи беспорядочно разбросаны по квартире, и со временем эта ситуация все больше усугубляется? Если такое положение дел до боли вам знакомо, то начинаем вместе с детьми следовать правилам этой игры. Они просты: мама в уме загадывает одну из вещиц, находящихся не на своем месте. Ну а дети, в свою очередь, должны начать уборку в комнате, раскладывая все по своим местам. Приз выигрывает тот ребенок, который первым положит, загаданную мамой, вещь на свое место. Потом мама снова загадывает какую-нибудь вещицу и уборка продолжается. Лично моим детям такая игра ОЧЕНЬ нравится и кажется безумно увлекательной. А я-то как довольна итогом этой игры! Я на собственном опыте убедилась, насколько полезна эта игра. Мои дети никак не могли успокоиться и все настаивали на переходе из комнаты в комнату и дальнейшем продолжении этой игры.

Маме Татьяне все это "действо" обошлось всего лишь в 3 конфетки "Мишутка", потраченные на призы. Ну а уж детям вся эта игра была в одно сплошное удовольствие. Дом чист. Все рады и спокойны. Так что мы за проведение уборки в игровой и занятной форме!

Любите ли Вы сырое молоко?

В нашем штате можно купить козье и коровье сырое молоко в следующих нижеперечисленных местах:

1. Farmhouse Market at 33521 SE Redmond Fall City Road, Fall City, WA 98024 (425) 222-7005
2. Issaquah downtown - магазин "Front Street Red Apple Market" (80 Front Street South, Issaquah, WA 98027, (425) 392-5371
3. веб-сайт: www.warawmilk.com- информация по магазинам по всему штату
4. веб-сайт: www.prideandjoydairy.com
5. веб-сайт: www.stjohncreamery.com/thefarm - козье молоко

Детские сады.

AUBURN
"Колобок" .... 1(253)335-5251
BELLEVUE
Маленький Львёнок .... 1(206)412-7048
Детский Садик "Tweeting Tots" .... 1(206)334-0607
Садик "Сароджини" .... 1(425)564-0375
Садик у Ирины .... 1(425)865-0640
"Rainbow" Day care .... 1(425)455-7225
Садик у Светланы .... 1(425)497-9343
Садик у Дины .... 1(206)226-1230
Садик у Ксюши .... 1(206)795-5147
Садик у Людмилы .... 1(425)223-5094
Teddy Bear .... 1(206)766-0698
BOTHEL
В "Кругу Друзей" .... 1(425)273-6136
KENT
Детский Учебный Центр «Фортуна» ... 1(253)677-2417
Sunshine Family Day Care .... 1(253)236-5967
Детский Сад "Одуванчик" .... 1(253)236-0276
KIRKLAND
Садик "Пчёлка" .... 1(206)552-3964
Sunflower Day Care .... 1(425) 636-8785
Золотой Ключик .... 1(425)242-1212
Sunnyside .... 1(425) 821-4565
Little Hearts .... 1(425) 821-4565
LYNWOOD
Tatyana's Day Care .... 1(425)772-7737
Dianna's Day Care .... 1(206)914-9340
MUKELTEO
Family Home Child Care .... 1(425)350-4837
Домашний Детский Садик .... 1(425)633-9205
NEWCASTLE
У Светланы .... 1(425)572-0041
REDMOND
"Знайка" .... 1(425)505-2137
RENTON
Troponka .... 1(206)235-3491
SOUTH EVERETT
Albina's Child Care .... 1(425)347-1528

Общеобразовательные центры.

Center Davinchi .... (425) 269-2131
Образовательный центр развития детей — 2810 156 Ave NE # 11 Redmond
Возраст 4-14

Русская школа .... 425) 653-9581
русский язык, математика, рисование, музыка, театр — 12443 Bel-Red-Road #340 Bellevue
карате, шахматы, биология, история, и др.
Возраст с 3-х до 17

Russian's Cool! .... (425)281-8896
Русский семейный культурный центр — Dash Point Road near Lakota Middle School Federal Way

Art School Ellen .... (425) 445-6829
Шахматы, балет, рисование и школа фортэпиано — 18005 NE 68th ST A#110 Redmond
Возраст от 4-13

Russian School of Math .... (425) 518-6114
Elementary, middle, high school math enrichment courses — 900 160th Ave NE Bellevue

Русская Школа «Гармония» .... (425)485-2748
русский язык, математика, — 21013 29th Ave SE, Bothell
искусствоведение, история, география

Музыкальная школа Жанны Свит .... (206)849-0770
Возраст от 4-12 — 11421 NE 20ST Bellevue
15606 NE 40 ST Redmond

ABC German School .... (425) 753-6195
Preschool, elementary, middle, high — 15047 Bel-Red Rd Bellevue
Adult classes –German language

АБВГдейка .... (425) 698-9745
Логоритмика, звуковой анализ, рисование на нитках — Bothell
Возраст 3-6 лет

Orlov Chess Academy .... (206)-387-1253
Классы и соревнования по шахматам — 2501 152nd Ave NE Redmond
7212 Woodlawn Ave NE Seattle

Brain Child Learning Center .... (425) 562-9233
Mental Calculation, Early Learners Math, — 3555 Bel Red Rd # 114 Bellevue
English Math, English programs

French Immersion School .... (425)653.3970
Reading, writing, math, history, grammar — 4211 W. Lake Sammamish Pkwy SE
On English and French

Emerald Ballet Theatre .... (425) 883-3405
Classes in ballet, character, modern, — 12368 Northup Way Bellevue
contemporary, stretching, hip hop and repertoire for ages 3-18

АНЕКДОТЫ:

***

Отец семиклассника Сидорова пожалел о том , что отдал сына в секцию бокса, из 10 просьб убраться в комнате ,6 закончились нокаутом, 2- поражением по очкам, и было зафиксировано 2 ничьих.

***

Один родитель , когда его спросили что он может сделать для школы,ответил: "Возбудить уголовное дело." Следующее 10 лет администрация не беспокоила его просьбами о материальной помощи.

***

На приёме у психотерапевта:
- Извините , доктор, я отнял у вас много времени.
- Ничего, моё время - это ваши деньги.

***

-Чтобы переплыть море, совсем не обязательно быть капитаном корабля. Достаточно быть крысой.

***

В продаже появились сковородки с антипригарным покрытием, когда еда начинает пригорать, у вас автоматически отключается Интернет.

Как уберечь зрение малыша? (продолжение)

дальнозоркости у Димы была сильнее, чем у его бабушки, которая носит очки с оптической силой в +4 диоптрии, мальчик все же обладал лучшим зрением.

Врачи объяснили родителям этот факт тем, что в раннем возрасте даже такая большая рефракция может практически никак не сказаться на остроте зрения. Дело в том, что в таком раннем возрасте у ребенка обычно еще недостаточно развит хрусталик, однако при этом мышцы, отвечающие за фокусирование изображения, постоянно напрягаются и тем самым увеличивают его кривизну. Именно ввиду этого факта, могут возникнуть проблемы в дальнейшем, когда глаза ребенка начнут подвергаться значительным зрительным нагрузкам таким, как приготовление уроков, чтение или занятия за компьютером. Результатом перегрузки зрительных мышц может стать амблиопия, которую в просторечии называют «ленивый глаз». Для этого заболевания характерно специфическое нарушение зрения, когда один глаз берет всю нагрузку на себя, а второй начинает видеть все хуже и хуже. В случае, описанном в этой статье, Диме прописали очки и направили его на физиотерапию. Курс электростимуляции необходимо было повторять каждые полгода, врачи также порекомендовали родителям регулярно выполнять с ребенком дома специальную гимнастику для глаз.

Проблемы со зрением существенно осложняют жизнь. А ведь многих неприятностей можно легко избежать, если вовремя обратить внимание на первые тревожные признаки. Такими признаками являются - быстрая утомляемость глаз, затуманивание поля зрения, расплывчатость контуров, эффект появления кругов перед глазами, головная боль и боль в области глаз, а также покраснение белков или скопление гноя в уголках глаз. Любой из этих симптомов должен послужить немедленным поводом для срочного обращения к квалифицированному офтальмологу, — говорит Петр Петрович Скрипец, заведующий офтальмологическим отделением Московского НИИ педиатрии и детской хирургии МЗ РФ. Однако вся сложность диагностирования заключается еще и в том, что некоторые заболевания внешне себя никак не проявляют. Во всяком случае, очень часто они протекают незаметно для родителей, ну а ребенок просто еще не понимает, на что именно ему нужно жаловаться. Самыми распространенными детскими глазными заболеваниями, связанными с нарушением рефракции, являются миопия (близорукость) и гиперметропия (дальнозоркость). Чаще всего эти заболевания проявляются при поступлении в школу.

Некоторые болезни глаз встречаются относительно редко и иногда бывают врожденными. Их выявление необходимо провести как можно раньше. Когда младенец появляется на свет, его органы зрения еще не до конца развиты и многие функции формируются в первые 6–12 месяцев его жизни. «В это время зрительные механизмы довольно пластичны, — объясняет врач-окулист высшей категории Сергей Григорьевич Матвеев, заведующий санаторием Московского детского офтальмологического центра при Морозовской больнице. Так что при аномальном или недостаточном развитии зрительной системы, шансы на исправление зрения высоки, зачастую бывает достаточно выполнения специальных упражнений». В роддоме окулист обычно осматривает только недоношенных младенцев, поэтому, как правило, на первый осмотр к офтальмологу малыши попадают в месячном возрасте во время проведения обязательной диспансеризации в поликлинике. Врач проверяет остроту зрения, наблюдая, как маленький пациент реагирует на движущуюся игрушку, а затем измеряет рефракцию, посветив в глаза специальным фонариком. Такое обследование позволяет выявить наличие катаракты, опухоли сетчатки, глаукомы и ряда других серьезных недугов.

Приведем еще один пример. У полуторамесячной Лизы Рощиной стал слезиться и гноиться глаз. Мама несколько дней капала малышке глазные капли, но это помогло лишь ненадолго - через день симптомы возобновились. Лизу показали окулисту и выяснилось, что у девочки развился дакриоцистит — воспаление слезного мешка. Дело в том, что у новорожденных в просвете носослезного канала могут оставаться элементы эмбриональной ткани, которая мешает оттоку слезы из слезного мешка. Слеза должна выполнять такую защитную функцию, как удаление микроорганизмы, попадающих в глазную щель. В случае застоя слезы возникает гнойное воспаление. Врач порекомендовал родителям регулярно протирать девочке глаз ватным диском, смоченным теплой кипяченой водой и осторожно массировать веко по направлению к носу. В сочетании с необходимыми медикаментами, эти процедуры быстро дали желаемый эффект и уже на второй день лечения глаз девочки перестал гноиться. Если бы лечение не было назначено вовремя, в слезоотводящих путях ребенка могли бы образоваться спайки, что в свою очередь могло привести к постоянному застаиванию слезы и возникновению частых воспалительных процессов.

Возможно вы задаетесь следующим вопросом: когда же следует проверять зрение у детей? Такая проверка должна проводиться несколько раз во время обязательных

Продолжение на стр. 9

Как уберечь зрение малыша? (продолжение)

профилактических осмотров.
Согласно нормам Минздрава, ребенка необходимо показать офтальмологу в один месяц, затем в шесть месяцев, в год и далее один раз в год до достижения им 15-летнего возраста. Как правило, о визите к офтальмологу напоминает участковый педиатр, а в детском саду и в школе диспансеризация проводится организованно. Если вы покупаете ребенку медицинскую страховку, поинтересуйтесь, входят ли в страховку плановые осмотры офтальмолога. В чем заключается процесс проведения проверки зрения у шестимесячного ребенка? Это обследование сходно с тем, которое было проводено на первом месяце его жизни. Дополнительно врач также анализирует динамику рефракции глаза, то есть сравнивает вновь полученные данные с результатами первичного осмотра.

Кроме того, офтальмолог может выявить у малыша косоглазие. Так, во время проведения профилактического осмотра окулист определил, что у шестимесячного Андрея Ракитина развивается близорукость. Родителей это, конечно, расстроило, но не удивило: они оба страдают близорукостью. Во избежание резкого ухудшения зрения врач порекомендовал ограничить зрительные нагрузки: убрать все мелкие и близко висящие игрушки, проводить специальную зрительную гимнастику, постепенно то приближая, то удаляя яркие предметы от глаз ребенка. При первой возможности мальчик стал носить очки, а в три года пошел в специализированный детский сад. При этом родители строго ограничивали просмотр телепередач и его игру в компьютерные игры. В 2008 году Андрей пошел в школу. Сейчас он носит очки с линзами с оптической силой в –2 диоптрии, хотя его мама, Надежда Ракитина, уже в первом классе носила очки с оптической силой в –6 диоптрий. Она считает, что только своевременно оказанная медицинская помощь позволила предотвратить дальнейшее ухудшение зрения у ее сына.

В два-четыре года, когда ребенок уже в состоянии ответить на несложные вопросы о том, что он видит, остроту зрения определяют по оптометрическим таблицам с фигурками. К сожалению, некоторые родители воспринимают визиты к окулисту, как досадную формальность, без которой невозможно получить справку для поступления в детсад или школу. И совершенно напрасно — такие осмотры зачастую являются единственным шансом на выявление проблемы на ее ранней стадии.

В этом возрасте при обнаружении близорукости необходимо точно определить степень клинической рефракции. Для этого, в глаза ребенку закапывают раствор атропина — это препарат, расслабляющий зрительные мышцы и расширяющий зрачок. При необходимости врач назначает малышу гимнастику для глаз и, в случае необходимости, дальнейшее медикаментозное лечение. Зрение дошколят проверяют как с помощью диагностических приборов, так и по таблицам с буквами. В этом возрасте ребенок уже способен объяснить, что его беспокоит. Родителям стоит предельно внимательно относиться к его жалобам, не списывать их на капризы.

В подростковом возрасте без наблюдения окулиста тоже никак не обойтись. Зрение продолжает постоянно меняться, так что неожиданно могут понадобиться очки или появятся проблемы с бинокулярностью - заболеванием, в результате которого нарушается способность видеть четко сразу двумя глазами. С другой стороны, со многими проблемами можно справиться лишь на этапе формирования зрительного аппарата. При завершении этого процесса к совершеннолетию, во многих случаях уже, как правило, поздно что-либо предпринимать. Можно сказать, что Диме Попову очень повезло - его проблема была выявлена своевременно. Весь первый класс мальчик проходил в очках, зато во второй пошел уже без них. Он хорошо учится, так что старания врачей и родителей не прошли даром.

Рекомендации по оформлению сертификата на получение материнского капитала и пособия в России:

1. Необходимо наличие у ребенка соответствующего документа, подтверждающего российское гражданство. За рекомендациями по его получению необходимо обратиться в рос. консульство, находящееся в Сиэтле.
2. Материнский капитал выдаётся только с целью проведения вторых родов (обратите внимание: на проведение родов, а не на затраты, связанные с рождением ребёнка. Таким образом, вы не являетесь кандидатом на выдачу материнского капитала в случае рождения близнецов в результате первых родов)
3. Для получения/оформления сертификата, Вам понадобятся следующие документы:
1) Росийский паспорт - оригинал + копии всех страниц;
2) Свидетельства о рождении детей - российское или американское, свидетельства о рождении, заверенные апостилем + подтверждение гражданства от рос. консульства + перевод свидетельства;
3)Все документы необходимо заверить у российского нотариуса, несмотря на наличие оригиналов;
4) Материнское свидетельство о рождении - оригинал + копия;
5) Свидетельства о браке - оригинал + копия;
6) Пенсионное свидетельство - оригинал + копия.

Подать документы можете Вы сами, а получателем сертификата можете стать Вы или Ваше доверенное лицо - в этом случае необходимо оформить соответствующую доверенность.

Дополнительные примечания:
1) 100% прописка НЕ нужна.
2) Доверенность НЕ нужна в том случае, если вы сами занимаетесь процедурой оформления документов.
3) При условии наличия всех вышеперечисленных документов, вся процедура оформления занимает не более 15 минут.
4) Обязательно позвоните в Российское консульство, находящееся в Сиетле, если у вас есть какие-то вопросы.

А вы можете вспомнить, когда вы в последний раз звонили своей маме? Вспоминать о любимых женщинах, а особенно о своих мамах, нужно не только в Женский день 8 марта, ведь знаком проявления вашего внимания и заботы по отношению к ней может стать даже простой телефонный звонок. Глобальный опрос, проведенный в этом отношении в разных странах мира, показал, что самые заботливые дети живут в Китае — примерно 62% участников опроса ответили, что они «звонили маме как раз сегодня». Из наших соотечественников лишь каждый пятый респондент дал такой же вариант ответа, а около 33% россиян признались, что последний раз звонили своей маме аж месяц назад.

Краткое сообщение от
редакции газеты «МАМА»

Уважаеме Читатели!

Нам очень драгоценно Ваше живое участие в нашей газете, и мы приглашаем Вас! В этой газете Ваше мнение сможете быть опубликованно и услышанно. Нам нужны «живые» темы которые беспокоют или небеспокоют, радуют или огорчают Вас. Пишите нам до 15 числа, каждого месяца на mamanewspaper@gmail.com.

Уважаемые Рекламодатели!

По вопросам связанным с размещением рекламы пишите на mamanewspaper@gmail.com.

Газета «МАМА» создана при поддержке фирмы Atourus LLC. «Destination services for you and your Family» To advertise, please email at mamanewspaper@gmail.com.

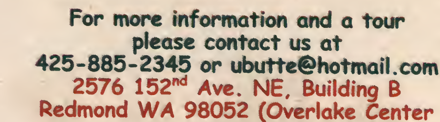


Spectrum Academy

Celebrate Childhood!



Whole-Brain Learning
Challenging Curriculum
Communication and Social Skills
Before/after school care
Summer camps



For more information and a tour
please contact us at
425-885-2345 or ubutte@hotmail.com
2576 152nd Ave. NE, Building B
Redmond WA 98052 (Overlake Center



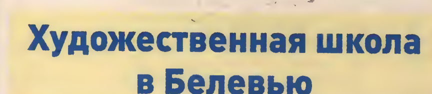
7355 148th Ave.NE Redmond WA 98052
(Redmond Center)

www.SpectrumAcademy.us



Малыши Аллы Пугачевой родились из яйцеклетки, которую Алла Борисовна заморозила 11 лет назад.
Источник «Комсомольская Правда», октябрь 2013

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ:
Этой весной Алле Пугачёвой уже исполнилось 64 года, а осенью она вновь стала МАМой. В свежем номере газеты "Комсомольская Правда" было отмечено, что всего лишь несколько недель назад Максим Галкин и Алла Пугачева отпраздновали это радостное событие. У супружеской пары родились двойняшки - сын и дочь!

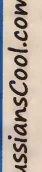


объявляет
набор ребят
с 4-х лет +

Тел(425) 443-7397 Вечаслав

Принимаем заказы на картины и рекламные щиты





Russian's Cool!
Русский семейный культурный центр г. Федерал Вэй

Приглашаем детей и взрослых
на занимательные уроки для любого возраста
по русскому языку и культуре, рукоделию и искусству,
на занятия "МАМА И Я" для малышей от 1,5 лет,
уникальную программу ABC ENGLISH AND ME для 3-4-леток,

а также
к участию Русского семейного клуба "ПОДСОЛНУХИ",
на встречи "РОДИТЕЛЕЙ КРУГЛОГО СТОЛА",
на RUSSIAN STORY TIME в библиотеке Федерал Вэй
и многое другое!





ЗДОРОВЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



Дорогие читатели газеты «МАМА»,
Во-первых, разрешите поблагодарить газету, и - лично директора газеты госпожу Анну Мартка за любезно предоставленную возможность печататься на страницах ее газеты. В свою очередь, обещаем оправдать это доверие, и сделать все возможное для того, чтобы вы – дорогие читатели узнали бы больше полезного о тех продуктах питания, которые употребляете в пищу ежедневно вы, ваши дети и вся ваша семья. Ведь не секрет, что любой человек по сути – то, чем он питается. И от того, насколько правильно вы питаетесь, зависит ваше здоровье, и здоровье ваших детей. На этой страничке мы поговорим об ингредиентах, которые содержат те или иные продукты, о содержании полезных и вредных веществ в них, о пищевых добавках, консервантах, пищевых красителях, и о многом другом.
Сегодня речь пойдет об **эликсирах молодости, долголетия и здоровья**.
В конце ноября в магазинах появятся три вида эликсиров - из целебных трав, из лепестков роз, и сосновый эликсир (эликсир из сосновых шишек). Что же такое эликсир? Фактически - это 30% раствор того, или иного экстракта в в глюкозо-фруктозном сиропе. Если говорить об экстракте из целебных трав, в его состав входят такие травы как зверобой, тимьян, мята, ромашка, шиповник, а также ряд других, не менее известных и полезных трав. За счет высокого содержания кверцетина, флавоноидов и других биологически и физиологически активных соединений этот эликсир регулирует гормон-альный баланс и повышает сопротивляемость ор-ганизма к онкологическим заболеваниям, и забо-леваниям сердечно-сосудистой системы.
Сосновый эликсир – это фактически кладезь здоровья. За счет высокого содержания витаминов, танинов, фитонцидов и других биологически и физиологически активных соединений он повышает иммунитет, снимает хроническую усталость, помогает при кашле, простуде, ревматизме, подагре.
Об **эликсире из лепестков роз** известно еще с древних времен. Наши предки считали лепестки роз и продукты из них источником молодости и долголетия. Целесообразно сказать о витаминах и минералах, которые содержатся в лепестках роз – это витамин С, витамин К, несколько витаминов группы В, цинк, марганец, железо, медь, калий, кальций, каротин, ванадий, хром, йод, фосфор, молибден, магний, кремний. За счет такого высокого содержания витаминов, минералов, эфирных масел и других биологически и физиологически активных соединений, эликсир из лепестков роз повышает иммунитет, помогает при простуде, оказывает успокаивающее действие на нервную систему, восстанавливает и омолаживает клетки.
Дорогие читатели, мы будем рады, если наша информация окажется хоть немного полезной для вас. В следующих номерах газеты мы постараемся рассказать вам о других продуктах питания, об их пользе или вреде для человеческого организма. Вы же в свою очередь, задавайте любые вопросы через редакцию газеты. Мы с удовольствием постараемся на них ответить. Еще раз пользуемся случаем поблагодарить газету «МАМА» и ее директора госпожу Анну Мартка за возможность довести до вас, дорогие читатели ту информацию, которой мы располагаем.

Искренне ваши,

Команда BALT TRADE LLC.